

## Spis treści

Poznaj autora .....	8
Masz tylko minutę? .....	10
Masz tylko pięć minut? .....	12
Wprowadzenie .....	14
1. Czym jest triathlon .....	17
Początki triathlonu .....	17
Oficjalne dystanse konkurencji triathlonowych .....	19
Gdzie szukać informacji .....	20
Dlaczego warto startować w triathlonach .....	20
Twój plan treningowy – od czego zacząć? .....	21
2. Strój i sprzęt .....	27
Strój do pływania .....	28
Sprzęt pływacki .....	31
Strój rowerowy .....	33
Sprzęt rowerowy .....	36
Strój biegowy .....	39
Sprzęt biegowy .....	41
Rzeczy konieczne, przydatne i fanaberie .....	42
3. Maksymalnie efektywny trening .....	45
Czas na trening .....	46
Strefy energetyczne .....	49
Zasady treningu sportowego .....	50
Obciążenie .....	52
Adaptacja .....	54
Swoistość treningu .....	55
Indywidualizacja .....	55
Technika .....	56
Zasada odwracalności .....	56
Trening mięśni stabilizujących .....	59
Periodyzacja i okresy treningu .....	65

4. Pływanie .....	69
Różnice w pływaniu na basenie i wodach otwartych .....	70
Technika, technika i jeszcze raz technika!.....	71
Co możesz poprawić .....	72
Ćwiczenia pływackie .....	79
Trening pływacki .....	88
Programy pływackie.....	90
5. Pływanie na wodach otwartych.....	101
Start.....	103
Środek zawodów i finisz.....	105
Drafting, czyli pływanie w nogach.....	105
Trening przygotowujący do pływania na otwartych wodach .....	107
Różnice w stylu i technice .....	109
Strategie startowe na wodach otwartych .....	115
6. Rower.....	119
Pozycja do jazdy – dopasowanie roweru.....	120
Kontrola stanu technicznego.....	123
Technika pedałowania i ćwiczenia.....	126
Inne umiejętności.....	130
Pewność siebie i jazda w grupie .....	131
Trening do triathlonu .....	132
Trening na trenerze .....	134
7. Bieg.....	139
Technika biegowa .....	140
Ćwiczenia i umiejętności .....	146
Trening do triathlonu .....	153
Styl treningu.....	154
Plan treningu biegowego .....	159

8. Strefy zmian i trening zakładek.....	165
Strefa zmian.....	165
Planowanie zmian.....	166
T1 pływanie-rower.....	168
T2 rower-bieg.....	171
Sekrety superszybkiej zmiany .....	172
Adaptacja mięśniowa między dyscyplinami .....	175
Trening zmiany pływacko-rowerowej.....	176
Trening zmiany rowerowo-biegowej.....	177
9. Nastawienie psychiczne i pewność siebie.....	183
Jak nie tracić motywacji.....	183
Wyznaczanie celów .....	184
Koncentracja i rozpoznawanie przeszkód.....	185
Jak radzić sobie z niepewnością i zwątpieniem.....	187
Pewność siebie.....	190
Strategie budowania pewności siebie i samokontroli.....	193
10. Odżywianie i suplementy diety .....	199
Energia i węglowodany.....	200
Tłuszcz .....	201
Białko .....	202
Odpowiednie odżywianie.....	202
Woda i zagrożenie odwodnieniem.....	204
Suplementy diety.....	205
11. Sześciomiesięczny plan treningowy	
do pierwszego triathlonu.....	211
Tygodnie treningu 1–4.....	212
Tygodnie treningu 5–8.....	215
Tygodnie treningu 9–12 .....	219
Tygodnie treningu 13–16.....	222
Tygodnie treningu 17–20.....	226
Tygodnie treningu 21–23 .....	229

Etap wyciszenia.....	232
Tydzień 24 – zakończenie treningu i wyciszenie .....	236
Inne istotne kwestie w tygodniu przed zawodami.....	237
12. Przygotowania do dnia zawodów.....	241
O czym należy pamiętać.....	242
Lista kontrolna.....	243
Przygotowanie sprzętu w strefie zmian .....	247
Rozgrzewka przed startem .....	248
Przygotowanie psychiczne .....	249
Jeszcze więcej o triathlonie.....	251
Indeks .....	252